

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК»

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14» городского округа Нальчик

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ «Детский сад №14»
Ариппева Э.М.
«31» августа 2023г.



*Примерное
десятидневное меню для воспитанников
(3-7) лет
МКДОУ «Детский сад №14»*

г.о. Нальчик

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ № от 31.08.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	180,0	7,5	13,5	1,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	10,1	21,0	26,3	269,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Гуляш из отварной говядины	150,0	19,3	15,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом (гарнир)	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	750,0	31,9	25,9	95,8	794,2	
ПОЛДНИК						
Макаронны отварные с сыром	150,0	7,0	6,4	19,9	198,0	220
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Итого полдник:	360,0	2,5	7,6	14,6	309,0	ПФ
Всего за день:	1550,0	49,5	61,1	151,4	1508,2	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян., Москва 20

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № _____ от 31.08.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	5,8	11,3	50,9	262,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с повидлом	50,0	5,0	6,6	14,6	142,0	2
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	142,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Плов из птицы (курица)	210	21,5	19,9	35,5	406,0	321
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	660,0	30,4	24,9	91,4	768,8	
ПОЛДНИК						
Суп молочный пшеничный	200,0	7,2	12,6	54,0	145,2	100
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	ПР
Итого полдник:	250,0	9,7	20,2	68,6	263,2	
Всего за день:	1410,0	50,9	62,9	225,5	1436,9	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян., Москва 2016.

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ № _____ от 03.08.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Жаркое по-домашнему	220,0	12,4	9,2	12,6	265,0	292
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	670,0	21,1	14,3	68,3	637,8	
ПОЛДНИК						
Булочка российская	60,0	7,9	8,1	54,0	214,8	457
Квас с молоком	180	0,1	0,0	10,0	107,0	416
Итого полдник:	240,0	8,0	8,1	64,0	321,8	
Всего за день:	1350,0	41,0	41,3	195,9	1311,7	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян., Москва 2016.

Неделя 1 **ДЕНЬ 4** (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ № _____ от 31.08.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшениная (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	162,50	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	274,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Биточки рыбные запеченные с соусом №366	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Картофель отварной	100,0	2,5	0,5	3,8	95,0	336
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	630,0	20,9	14,4	69,5	615,0	
ПОЛДНИК						
Макаронны отварные с маслом	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	219
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	411
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Итого полдник:	360,0	9,5	14,0	44,5	276,0	
Всего за день:	1430,0	42,3	47,3	177,5	1301,5	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян., Мо.

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ №__ от 31.02.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	168,4	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	6,7	15,2	54,5	280,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Вафли	20	5	6,6	14,6	68	
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	68,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Пельмени мясные	80,0	5,7	9,5	7,7	79,0	304
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	34
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	680,0	15,6	19,7	100,5	563,6	
ПОЛДНИК						
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	54,0	178,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	ПР
Итого полдник:	250,0	9,7	20,2	68,6	296,4	
Всего за день:	1340,0	37,0	61,7	238,2	1208,4	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян., М

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № _____ от 31.08.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого завтрак:	400,0	5,7	11,3	50,7	261,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	50,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
Итого второй завтрак:	50,0	1,5	0,5	21,0	151,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Котлеты с соусом	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	299
Гречка отварная	150,0	6,6	5,7	37,9	129,5	354
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	680,0	27,7	20,0	106,2	685,3	
ПОЛДНИК						
Булочка российская	60,0	7,9	8,1	54,0	214,8	457
Кефир с молоком	180	0,1	0,0	10,0	107,0	416
Итого полдник:	240,0	8,0	8,1	64,0	321,8	
Всего за день:	1370,0	42,9	39,9	241,9	1420,0	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян., Москва

Неделя 2 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № от 31.08.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	162,50	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	274,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Курица тушенная, в соусе № 332 (джэд лыбжъэ)	120,0	14,1	12,9	3,5	187,0	318
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом (гарнир)	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	720,0	27,0	23,5	97,5	768,7	
ПОЛДНИК						
Яйцо отварное	40,0	29,6	4,6	0,3	63,0	227
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	290,0	32,1	12,2	14,9	268,0	
Всего за день :	1430,0	71,0	54,6	176,0	1394,2	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян., М.

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ № от 31.08.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из пшениной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоку	100,0	5,0	6,6	14,6	44,0	
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	44,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Пирожки печеные с мясом	80,0	12,4	9,2	12,6	196,8	437
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	530,0	21,4	14,2	68,4	551,0	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	ПФ
Итого полдник:	250,00	9,65	20,15	68,62	260,40	
Всего за день:	1280,00	42,95	53,27	200,65	1124,50	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян., Москва 2

Неделя 2 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № от 31.08.2023г.



Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	5,8	11,3	50,9	262,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Биточки рыбные запеченные с соусом №366	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Рис отварной	150,0	6,6	5,7	37,9	129,5	332
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	680,0	25,0	19,6	103,5	649,5	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	100,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	290,0	17,2	12,6	17,8	247,0	
Всего за день:	1480,0	53,0	50,1	186,8	1295,4	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+10%)

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян., Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Ариппиева
Приказ № от 31.08.2023г.



Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак;	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	90,0	420
Итого второй завтрак;	180	0,1	0,0	10,0	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Голубцы с мясом и соусом	160-30	13,5	6,4	15,0	209,7	314
Макаронны отварные	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	600,0	29,4	17,8	90,8	737,5	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60,0	7,2	12,6	54,0	233,2	441
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник;	240,0	7,3	12,6	64,0	273,2	
Всего за день:	1420,0	43,6	42,7	213,8	1369,8	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян., Москва 2016.